



मेंटल हेल्थ को बूस्ट करने में मददगार है अरोमाथेरेपी

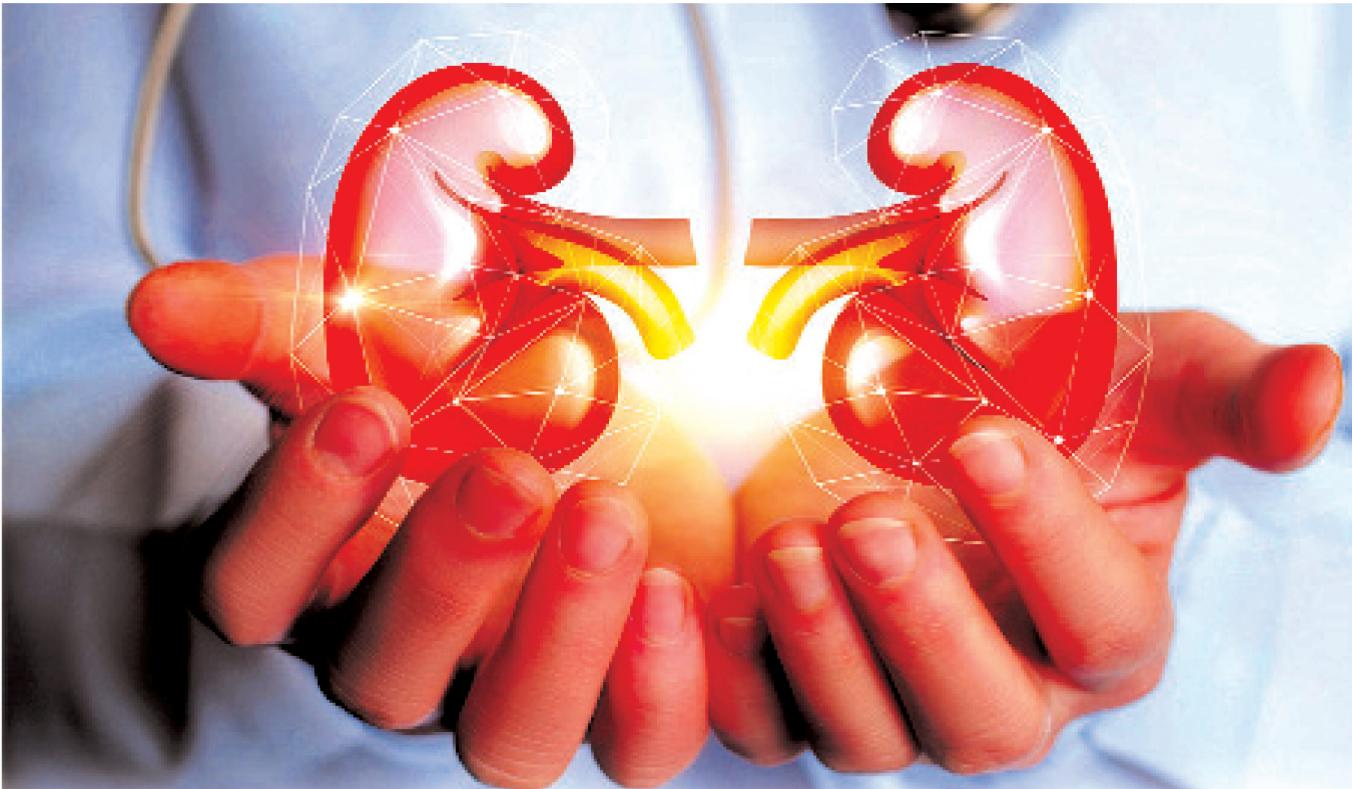
आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में फिजिकल हेल्थ पर भी काफी असर पड़ रहा है। हर दूसरा बंदा काम के बोझ के तले इतना दब गया है कि उसे अपने लिए टाइम ही नहीं है। तनाव के कारण संज्ञाई और डिप्रेशन जैसी दिक्कत होने लगी है। लोगों की नींद प्रभावित हो रही है, फोकस करने में परेशनी आती है। अगर आप भी इस तरह की परेशनी होती है तो आप मेंटल हेल्थ को बुरी तरफ के लिए एरोमाथेरेपी का सहाया ले सकते हैं।

क्या नींद ही है अरोमाथेरेपी

अरोमाथेरेपी जैसे किसके नाम से मातृपूर्व चल रहा है अरोमा मतलब खुशबू और थेरेपी मतलब इलाज, खुशबू की मदद से इलाज करने को ही हम अरोमाथेरेपी कहते हैं। यह मानसिक तनाव का इलाज करने का सबसे कारगर तरीका है। एसेंशियल ऑयल्स इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, यह तेल पांधी, जड़ी बूटीयों फूलों, पंखुड़ियों जैसी चीजों से निकाले जाते हैं।

मेंटल हेल्थ को कैसे बूस्ट करता है अरोमाथेरेपी

एक्सपर्ट के मुताबिक लैवेंडर कैमोमाइल जैसे एसेंशियल ऑयल्स में शांत करने वाले गुण होते हैं जो तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं, इससे बेहतर नींद को बढ़ावा मिलता है और जब आप सुकून भरी नींद सोते हैं तो इससे मस्तिष्क के सेल्स परिपेय होते हैं। एसेंशियल ऑयल्स की खुशबू लेने से कोर्टिसोल का स्तर कम हो सकता है, जो तनाव के लिए जिम्मेदार हार्मोन होता है, जब आपका कोर्टिसोल हार्मोनकम होता है तो आपको सुकून भरी नींद आती है। इससे मेंटल हेल्थ बूस्ट होता है। एसेंशियल ऑयल्स मूँह पर पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं, अवसाद की भावनाओं को कम कर देवदार की लकड़ी और चदन जैसी सुगंध गहरी, अधिक आरामदायक नींद चक्र को बढ़ावा देकर नींद की गुणवता को बढ़ा सकती है। ललैरी सेज जैसे एसेंशियल ऑयल नींद को नियंत्रित करने वाले हार्मोन को संतुलित करने में मदद कर सकते हैं हालांकि नींद का पैटर्न सही हो जाता है। अच्छी खुशबू वाला कमरा एक शांत और आरामदायक वातावरण बनाता है जिससे आराम करना और नींद आना आसान हो जाता है।



किडनी की बीमारी में आपका शरीर आपको देता है ये संकेत

किडन और नाखूनों से ये दिखाई देता है कि हमारी किडनी में किस तरह होती है। आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि किडनी के लक्षण काफी गंभीर हो सकते हैं। हमारा शरीर आने वाले हर खतरे का संकेत पहले से ही देने लगता है। शरीर में अगर कोई बड़ी समस्या होने वाली है तो उससे पहले थोंठी-थोंठी चीजों से हमें कुछ संकेत मिलते रहते हैं। शरीर का कोई भी बड़ा अपेन खराब हो जाता है तो कई बार हमें रिकन और बालों की बीमारी के साथ भी होता है। किडनी की बीमारी होने से पहले रिकन पर कई तरह के बदलाव देखने को मिलते हैं। यह सिर्पिं बालों का झड़ना या फिर हैरानी लाइन शुरू होते ही पलोंकी रिकन नहीं बल्कि नाखूनों, पांधों आदि पर भी असर दिखता है और आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि अगर ऐसे कोई लकड़ी दिख रहे हैं तो आपको एक्सपर्ट की सलाह लेनी चाहिए। पर अखिर कौन से संकेत हैं जो साफ दिखाई देते हैं।

किडनी की बीमारी के समय शरीर में होती है ये समस्या

रिकन, बाल और नाखून हमारी सेवन को लेकर बहुत ही जरूरी संकेत देते हैं। कोई भी छुपी हुई बीमारी जैसे मालन्यूट्रिशन का ओवरडोज, बालों के असर या बीमारी आदि के संकेत इन दोनों से मिल जाते हैं। जिन लोगों को किडनी की बीमारी या किडनी फेलियर का रिक्क होता है उन्हें जिंक, कैल्शियम, आयरन, विटामिन कॉर्जेर मिनरल्स दिए जाते हैं। जिन मरीजों को डियलेसिस की जरूरत होती है उन्हें इन मिनरल्स के लिए रिटार्न विटामिन्स दिए जाते हैं जिनमें विटामिन क्रूमल्मेलेस के हाई लेवल होते हैं। कैल्शियम और आयरन को बल्ड लेवल में मॉनिटर किया जाता है और अगर ये लेवल कम होते हैं तो सलिमेट्स उसी हिसाब से दिए जाते हैं।

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

नाखूनों पर भी किडनी की बीमारी का असर साफ दिखाई देता है। सफेद बैंडस या स्पॉट्स नाखूनों पर बनने लगते हैं और ये कमज़ोर, कच्चे और पलेकी हो जाते हैं। अक्सर ऐसे नाखूनों के संकेत भी देते हैं और एसे में हमें ये ध्यान रखना चाहिए कि हम ऐसे कोई भी लक्षण के दिखने पर डॉक्टर से बात करनी चाहिए।

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

